

CONDIVIDERE. Se sei preoccupato per qualcosa, ricordati che è del tutto normale e che la cosa migliore da fare è condividerlo. Vai da un adulto di cui ti fidi, digli che sei preoccupato e fai del tuo meglio per spiegargli il perché. Puoi anche scriverlo o disegnarlo.



CONSAPEVOLEZZA. Essere consapevoli ci aiuta quando la nostra testa è piena di emozioni. Fai affidamenti sui tuoi sensi!

- Quali sono le 5 cose che puoi vedere?
- Quali sono le 4 cose che puoi sentire?
- Quali sono le 3 cose che puoi provare?
- Quali sono le 2 cose che puoi annusare
- Che cosa puoi assaggiare?

Potresti non riuscire a rispondere a tutte queste domande, ma interrompere quello che stai facendo e prendere coscienza dei tuoi sensi può aiutarti nei momenti di stress. Dopo averlo fatto alcune volte, prova a farlo anche in luoghi rumorosi e affollati. È un'esperienza divertente e interessante che aiuta a prestare attenzione in qualsiasi situazione.

RIMANERE IN CONTATTO. È molto importante rimanere in contatto con i propri amici, anche se non è possibile incontrarli di persona. Se non hai accesso a un telefono o a un PC, chiedi a un adulto di aiutarti a connetterti, oppure prova con la buona vecchia maniera: scrivi una lettera o fai un disegno per le persone a te care e spediscigliela/o.



HOBBY. Anche se le circostanze non ti permettono di praticare i tuoi hobby, prova a cimentarti in qualcosa che puoi fare: ballare, fare bricolage, disegnare, cantare, ascoltare musica o praticare sport da solo. Questi sono anche ottimi modi per esprimere noi stessi, se non possiamo farlo attraverso le parole. Continua a fare le cose che ti piacciono e chiedi a un adulto di aiutarti se ne hai bisogno.